

## कोरोना भाइरसविरुद्धको १६ लाख मात्रा खोप ल्याइँदै

काठमाडौं, १७ जेठ (रासस) । सरकारले कोरोना भाइरसको नयाँ भेरियन्ट देखिएसँगै कोरोनाविरुद्धको थप खोप ल्याउने भएको । स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयको कोरोना भाइरसविरुद्धको खोप ल्याउने छ महिनाअघिको तयारी रहेको र अहिले नयाँ भेरियन्ट 'केपी १' 'केपी २' 'केपी ३' र 'केपी ४' देखिएसँगै थप ल्याउन लागिएको हो ।

स्वास्थ्य सेवा विभागका बाल स्वास्थ्य तथा खोप शाखाका प्रमुख डा अभियान गौतमले कोरोना

भाइरसविरुद्धको १६ लाख मात्रा खोप ल्याउन लागिएको जानकारी दिनुभयो । "कोरोनाविरुद्ध खोप नियमित दिइरहेका छौं । अहिले रहेको खोपको मौज्जात पनि सकिन थालेको छ", उहाँले भन्नुभयो, "महामारी भइसकेपछि पनि सधैं तयारी अवस्थामा बस्नुपर्ने हुन्छ । अहिले नयाँ भेरियन्ट पनि देखिएको छ । त्यसैले खोप ल्याउन थालेका हौं ।"

अहिले स्वास्थ्य विभागसँगै एक लाख मात्रा मात्र खोप मौज्जात रहेको छ । उहाँले छ-छ महिनामा कोरोना भाइरसको नयाँ भेरियन्ट

पनि देखिएको र खोप ल्याउने पहिलेको तयारी रहेको बताउनुभयो ।

उहाँका अनुसार ग्लोबल एलाएन्स फर व्याक्सिन एण्ड इमुनाइजेसन (गाभी)ले फाइजरको 'मनोभ्यालेन्ट' खोप अनुदानमा उपलब्ध गराउने छ । अहिले पनि विदेश जाने, ज्येष्ठ नागरिक र दीर्घरोगीले नियमित कोरोना भाइरसविरुद्धको खोप लगाउने गर्दछ । सरकारी अस्पतालमा अहिले पनि कोरोना भाइरसविरुद्धको खोप लगाउने गरिन्छ ।

## एकीकृत समाजवादी वर्तमान सत्तासमिकरणमै छ : प्रधानमन्त्री दाहाल

मोरङ, १७ जेठ (रासस) । प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड'ले नेकपा (एकीकृत समाजवादी) वर्तमान सत्तासमिकरणमै रहेको बताउनुभएको छ ।

विराटनगर विमानस्थलमा विहीबार सञ्चारकर्मीहरूसँग कुरा गर्नुहुँदै प्रधानमन्त्री दाहालले एकीकृत समाजवादीका अध्यक्ष एवं पूर्वप्रधानमन्त्री माधवकुमार नेपालसँग विहीबार विमान

कुराकानी भएको र उहाँ वर्तमान सत्तासमिकरणकै पक्षमा रहेको स्पष्ट पार्नुभयो ।

फरक प्रसङ्गमा प्रधानमन्त्री दाहालले सरकारले यही जेठ १५ गते प्रस्तुत गरेको आर्थिक वर्ष २०८१/८२ को बजेटमा विराटनगरमा चक्रपथ निर्माण, चिकित्साशास्त्र कलेज सञ्चालनलगायत कार्यक्रमसहित कोशी प्रदेशको मागलाई सम्बोधन गरिएको बताउनुभयो ।

बजेटमा उत्पादन, उपादकत्व र रोजगारी सिर्जनालाई प्राथमिकता दिइएको प्रधानमन्त्री दाहालको भनाइ थियो ।

नेकपा (माओवादी केन्द्र) का अध्यक्षसमेत रहनुभएका प्रधानमन्त्री दाहालले मधेश प्रदेशमा वर्तमान समिकरणभन्दा बाहिर गएर सरकार निर्माण नहुने धारणा राख्नुभयो । "वर्तमान समिकरण अनुसारने मधेश प्रदेशमा सरकार निर्माण हुन्छ" उहाँले भन्नुभयो ।

## कांग्रेस अहिले सरकारमा जाँदैन : नेता निधि

चितवन, १७ जेठ (रासस) । नेपाली कांग्रेसका नेता विमलेन्द्र निधिले अहिले सरकारमा जाने कांग्रेसको कुनै योजना नभएको बताउनुभएको छ । यहाँ विहीबार सञ्चारकर्मीसँग कुराकानी गर्दै उहाँले कांग्रेसले प्रतिपक्षको भूमिका सशक्त रूपमा निर्वाह गर्ने बताउनुभयो ।

"कांग्रेस प्रतिपक्षको भूमिकामा रहन्छ । हामी पार्टीलाई सङ्गठन सुदृढकरण अभियानमा लै जाने तयारीमा छौं", नेता निधिले

भन्नुभयो । संसदीय प्रणालीमा लोकतान्त्रीक शक्ति सत्तापक्षमा वा प्रतिपक्षमा बस्ने उहाँको भनाइ छ ।

फरक प्रसङ्गमा नेता निधिले संविधानमा मध्यावधि निर्वाचन तथा संसद् विघटन गर्ने व्यवस्था नभएको उल्लेख गर्नुभयो । "मुलुक मध्यावधि निर्वाचनमा जाने स्थिति देखिएको छैन", उहाँले भन्नुभयो ।

मधेश प्रदेशमा नेपाली कांग्रेस, नेकपा (एकीकृत समाजवादी) सहितका दलको सरकार बन्ने सम्भावना बढेर गएको नेता निधि

भनाइ थियो । यसबारे विषयमा छलफल सकारात्मक रूपमा भइरहेको उहाँले जानकारी दिनुभयो । सहकारी ठगि प्रकरणमा संसदीय छानबिन समिति बन्नु कांग्रेसका लागि ठूलो सफलता भएको उहाँले बताउनुभयो ।

## दैनिक समाचारदाता राजविराज, १७ जेठ ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जिल्लाको विभिन्न स्थानबाट अदालतबाट कैद जरिवाना तोकिएर फरार रहेका तीन जना प्रतिवादीलाई पक्राउ गरेको छ ।

पक्राउ पर्नेमा राजविराज ८ निवासी २८ वर्षीय गणेश मण्डल, जिल्लाको

सप्तकोशी नगरपालिका १ निवासी २४ वर्षीय हरि श्रेष्ठ र वडा नं. ३ निवासी ४५ वर्षीय बलराम मुसहर छन् ।

प्रहरीका अनुसार अदालतद्वारा मण्डललाई चोरी मद्दामा एक महिना कैद र २ हजार जरिवाना, श्रेष्ठलाई लागु औषध मुद्दामा एक महिना २७ दिन कैद तथा मुसहरलाई कर्तव्य ज्यान मुद्दामा १० वर्ष कैद सजाय

तोकिएर फरार रहेका थिए । जिल्ला प्रहरीको टोलिले तीने जनालाई फरार प्रतिवादीलाई खोजतलास गर्ने क्रममा गाँउ घरमा लुकिछिपि बसिरहेको अवस्थाबाट पक्राउ गरी सप्तरी जिल्ला अदालतबाट दाखिला गरेर कैद भुक्तानको लागि सप्तरी कारागार पठाएको जनाएको छ ।

## काठमाडौं उपत्यकाको तापक्रम ३३ डिग्री पुग्यो

काठमाडौं, १७ जेठ (रासस) । नेपालमा स्थानीय वायुका साथै पश्चिमी वायुको आंशिक प्रभावसँगै भारतको विहार आसपास रहेको न्यून चापीय प्रणालीको आंशिक प्रभाव रहेको जल तथा मौसम पूर्वानुमान महाशाखाले जनाएको छ ।

हाल कोसी र सुदूरपश्चिम प्रदेशलगायत पहाडी भूभागमा आंशिकदेखि सामान्य बदली रही बाँकी भू-भागमा मौसम सफा रहेको छ ।

काठमाडौं उपत्यकाको विहीबारको तापक्रम पुनः बढेर ३३ डिग्री सेल्सियस पुगेको मौसमविद् प्रतिभा मानन्धरले जानकारी दिनुभयो । विगत केही दिनयतादेखि

यहाँको तापक्रम बढ्दै गइरहेको उहाँले बताउनुभयो ।

मौसमविद् मानन्धरले उहाँले भन्नुभयो, "नेपालमा अहिलेसम्म मनसुन भित्रिएको छैन, भारतमा विहीबार मात्रै भित्रिएको छ । मनसुन नेपाल आइपुग्न अझै एक हप्ता लाग्ने भएकाले तापक्रम अझै बढ्नसक्छ ।"

विहीबार यहाँको तापक्रम ३१ देखि ३३ डिग्री सेल्सियसबीच रहने विभागले पूर्वानुमान गरेको थियो । अहिले दिपायलमा ३६ दशमलव ६ डिग्री, धनगढीमा ४१ डिग्री, साडेपानीमा ४२ दशमलव ५, नेपालगञ्जमा ४१ दशमलव २ र भैरहवामा ३८ दशमलव ६ डिग्री सेल्सियस मापन गरिएको छ ।

## प्रहरीको उमेरहद अध्ययन गर्न कार्यदल गठन

काठमाडौं, १७ जेठ (रासस) । सरकारले सुरक्षाकर्मीको उमेरहद अध्ययन गर्न कार्यदल गठन गरेको छ । गृह मन्त्रालयका सहसचिव एवं कर्मचारी महाशाखा प्रमुख भक्तप्रसाद आचार्यको संयोजकत्वमा सात सदस्यीय कार्यदल गठन गरिएको हो ।

कार्यदलमा नेपाल प्रहरी र सशस्त्र प्रहरी बल नेपालका प्रहरी नायब महानिरीक्षक, अर्थ मन्त्रालयका उपसचिव, गृह मन्त्रालयको कानून शाखाका उपसचिव र मन्त्रालयले तोकेको सुरक्षा विज्ञ सदस्य हुनुहुन्छ । गृह मन्त्रालयका उपसचिव एवं प्रहरी कर्मचारी प्रशासन शाखा प्रमुख कृष्ण गैर कार्यदलको सदस्यसचिव हुनुहुन्छ ।

समितिलाई मौजूदा ऐन, नियमको अध्ययन गरी अन्य मुलुकका अभ्याससमेतको आधारमा एक महिनाभित्र सुझावसहितको प्रतिवेदन पेस गर्ने कार्यदेश दिइएको गृह मन्त्रालयले जनाएको छ ।

सरकारले आगामी आर्थिक वर्षको बजेट वक्तव्यमा सुरक्षाकर्मीको सेवानिवृत्त हुने उमेर पुनरावलोकन गर्न अध्ययन गर्ने घोषणा गरेको थियो । बजेट घोषणा गर्दै अर्थमन्त्री वर्षमान पुनले नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल र राष्ट्रिय अनुसन्धान विभागको संस्थागत सुदृढीकरण गरी दक्ष एवं व्यावसायिक बनाइने उल्लेख गर्नुभएको थियो ।

## गर्मीबाट बच्न निम्न सावधानी अपनाऔं

- प्रसस्त मात्रामा पानी खाऔं । साथमा पानीको बोतल राख्ने गरौं ।
- प्रचण्ड गर्मीमा घरबाहिर नजाऔं । जानै परे सुरक्षित भएर मात्र जाऔं ।
- गर्मीको समयमा पूरै शरीर ढाक्ने लुगा लगाऔं ।
- कागती पानी, नरिवल पानी, ताजा फलफुलको रस नियमित रूपमा सेवन गरौं ।
- हल्का रंगको सुतिको कपडा लगाऔं ।
- बालबालिकालाई १२ वजेदेखि ४ वजेसम्म सकेसम्म घरबाहिर निस्कन नदिऔं ।
- यदि बालबालिकालाई रिंगटा लागेमा, वान्ता भएमा, धेरै टाउको दुखेमा वा सास फेर्न अप्ठ्यारो भएमा तुरुन्त नजिकको अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्था लैजाऔं ।
- बालबालिकालाई टाउको ढाकी राख्न लगाऔं, कपडा, टोपी, छाताको प्रयोग गरौं ।
- काँचै खाने फलफुल तथा अन्य कुराहरु राम्ररी धोइपखाली मात्र खाऔं ।
- गर्मीको कारण स्वास्थ्यमा कुनै समस्या देखापरे तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं ।
- गर्मीको समयमा भुलभित्र सुतौं । भूयाल ढोकामा जाली लगाऔं ।
- बासी, सडेगलेका तथा फिङ्गा भन्केका खानेकुरा नखाऔं ।
- खानेपानी सधैं छोपेर राखौं ।
- दिसापिसाव चर्पीमा मात्र गरौं ।
- घर वरिपरि सरसफाई गरी फोहरमैलाको उचित व्यवस्थापन गरौं ।
- गर्मीको बेला अत्यधिक चिसो पानी वा पेय पदार्थ नखाऔं ।

अनुरोधकर्ता

तिलाठी कोइलाडी गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी

## गर्मीयाममा लाग्नसक्ने रोगबाट बचाऔं र बचाऔं

- पर्याप्त मात्रामा पानी वा झोलिलो पदार्थ पिउने गरौं,
- मौसमअनुसारका ताजा तरकारी एवं फलफूल उपभोग गरौं,
- सडेगलेको र बासी खानेकुरा नखाऔं,
- खुलास्थानमा असुरक्षित तरिकाले राखिएका खानेकुरा नखाऔं,
- धेरै अमिलो, चिल्लो र मसलेदार खाना नखाऔं,
- घर बाहिर हिड्दा शरीर ढाक्ने गरी लुगा लगाऔं,
- घर, आँगन र आसपासको क्षेत्र सफा राखौं,
- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिऔं ।





# इमेलबाट पठाइएका निवेदनको दर्ता नं दिन सूचना आयोगको निर्देशन

काठमाडौं, १७ जेठ (रासस) । राष्ट्रिय सूचना आयोगले सरकारका निकायमा इमेलमा आउने निवेदन दर्ता गरी दर्ता नं सम्बन्धित निवेदकलाई उपलब्ध गराउन आदेश दिएको छ ।

आयोगको बैठकले सूचनाको हकसम्बन्धी ऐन, २०६४ को दफा १९ को खण्ड ( ड ) बमोजिम इमेलबाट आउने आवेदन दर्ता गरी दर्ता नं इमेलबाट नै उपलब्ध गराउन सङ्घीय सार्वजनिक निकायका हकमा नेपाल सरकारका मुख्यसचिवमार्फत, प्रदेशका सार्वजनिक निकायका हकमा प्रदेश सरकारका प्रमुख सचिवमार्फत र स्थानीय तहका सार्वजनिक निकायका हकमा स्थानीय तहका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतमार्फत आदेश गर्ने आयोगको बैठकले निर्णय गरेको आयुक्त एवं प्रवक्ता कमला ओली थापाले बुधबार जारी गर्नुभएको विज्ञप्तिमा उल्लेख छ ।

नागरिकप्रति जिम्मेवार हुनुपर्ने सार्वजनिक निकायले आफ्नो प्रणाली स्थापना गर्दा वा बनाउँदा सर्वसाधारणलाई सूचित, सरल र सहज बनाउन प्रयास गर्नुपर्नेमा आयोगले जोड दिएको छ । यो विषय सार्वजनिक निकायको दायित्वभित्र नै पर्ने विज्ञप्तिमा उल्लेख छ । “आवेदन चाहे इमेलबाट प्राप्त होस् वा

हुलाकबाट वा अन्य कुनै माध्यमबाट प्राप्त होस् त्यसको अभिलेख राखी दर्ता नम्बर उपलब्ध गराउनुपर्ने दायित्व स्वाभाविकरूपमा सार्वजनिक निकायले पूरा गर्न आवश्यक र जरुरी रहेको छ”, विज्ञप्तिमा भनिएको छ ।

नागरिकले सूचना मागसम्बन्धी निवेदन आफैं, वारिसमार्फत, हुलाकमार्फत, इमेलमार्फत वा अन्य उपलब्ध जुनसुकै माध्यमबाट पेश गरे पनि त्यस्तो निवेदन दर्ता गरी दर्ता नम्बर आवेदकलाई उपलब्ध गराउने अनिवार्य व्यवस्था गर्नुपर्ने आयोगको आदेश छ । नेपाल सरकार, प्रदेश सरकार, स्थानीय तह वा अन्य सार्वजनिक निकायले पनि कार्य सञ्चालनसम्बन्धी कार्यविधि, नियम, निर्देशिका र कानून निर्माण गर्दा प्रविधिका कारण विकसित भएका माध्यम वा प्रणालीलाई पनि समावेश गरी सूचना मागसम्बन्धी निवेदन दर्ता गर्ने गराउने व्यवस्था गर्नु, गराउनु भनी आयोगले निर्देश गरेको छ ।

“सार्वजनिक निकाय विस्तारै सूचना प्रविधिको माध्यमबाट स्वचालित प्रणालीमा गइरहेको अवस्थामा सूचना मागसम्बन्धी निवेदन जुनसुकै माध्यमबाट प्राप्त भए तापनि त्यस्तो स्वचालित प्रणालीमा दर्ता हुने र स्वतःदर्ता

नम्बर सिर्जना र निवेदकलाई उपलब्ध गराउने प्रणाली राख्ने व्यवस्था गर्नु, गराउनु । सूचना प्रविधिको बढ्दो प्रयोगसँगै सार्वजनिक निकायमा इमेलको प्रयोग अनिवार्य भएको र सुशासनका हिसाबबाट पनि इमेलका माध्यमबाट निवेदन लिने व्यवस्था गर्नु वाञ्छनीय ठहर्छ । यसका लागि प्रत्येक सार्वजनिक निकायले सर्वसाधारण नागरिकले सूचना माग गर्दा प्रयोग गर्ने इमेल अनिवार्यरूपमा आफ्नो वेबसाइटमा राख्न लगाउनु, यस आयोगको कार्यविधि तथा पूर्वआदेशमा उल्लेख भएबमोजिम suchanaadhikari@gov.np प्रयोग गर्न प्रोत्साहन गर्नु, गराउनु”, आयोगको विज्ञप्तिमा उल्लेख गरिएको छ ।

सूचना माग गर्ने नागरिकलाई सूचना उपलब्ध गराउँदा सम्भव भएसम्म इमेल, हुलाक वा अन्य सहज माध्यमको प्रयोग गरी सूचना उपलब्ध गर्न गराउन लगाउनु भनी आयोगले सार्वजनिक निकायलाई निर्देश गरेको छ ।

सूचनाको हकका अभियानकर्मी रूक्षना कपालीले सोसम्बन्धी आदेशका लागि आयोगमा निवेदन दिनुभएअनुसार आयोगले यस्तो निर्णय गरी आदेश जारी गरेको हो ।

# गर्मीले स्वास्थ्यमा समस्या हुनबाट जोगिन के गर्ने ?



**पानी :**  
नियमित आवश्यकता अनुसार १-२ घण्टाको फरकमा प्रशस्त पानी पिउने र शरिरमा पानी प्रयाप्त भए नभएको आफ्नो पिसाब सफा छ छैन हेर्ने



**फलफुल/जुस :**  
फलफुलमा पाइने खनिजहरूले शरिरलाई पसिनाको माध्यमबाट हुने खनिजको कमिलाई पूर्ति गर्छ र रक्तचाप र मृदुको क्रियाकलाप लाई सन्तुलनमा राख्छ ।



**चिया/कफी :**  
चिया / कफीमा पाइने कैफिनले पिसाबको मात्रा बढाएर शरिरमा पानीको मात्रालाई कमी गर्छ, अत्यधिक गर्मीमा चिया / कफीको मात्रा विचार गर्ने ।



**मदिरा :**  
मदिराले पिसाबको मात्रा बढाएर शरिरमा पानीको मात्रालाई कमी गर्छ, मदिरा सेवन नगर्नु राम्रो ।



**अनावश्यक गर्मी :**  
सकेसम्म सिधै घामबाट बच्नु पर्छ, बाहिर निस्कने बेलामा छाता, टोपी, चश्मा, पातलो तथा खुकुलो कपडा र सन स्क्रिनको प्रयोग गर्ने



**प्रयाप्त निन्द्रा :**  
प्रयाप्त निन्द्रा, तनाव कम गर्ने, रक्तचाप नियमित परीक्षण गर्ने

१५० वर्ष पुगेका, मोटोपना, मुटुरोगी, उच्च रक्तचाप भएकाले विशेष सबधानि अपनाउने।



**व्यायाम :**  
गर्मीमा व्यायाम गर्दा होश पर्याउने । सकेसम्म कम गर्मी भएको बेला (बिहान) हिड्ने, व्यायाम आगाडी पछडी र गर्ने बेलामा पानी पिउने ।

अनुरोधकर्ता  
हनुमाननगर कंकालिनी नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी

# गर्मीले स्वास्थ्यमा समस्या हुनबाट जोगिन के गर्ने ?



**पानी :**  
नियमित आवश्यकता अनुसार १-२ घण्टाको फरकमा प्रशस्त पानी पिउने र शरिरमा पानी प्रयाप्त भए नभएको आफ्नो पिसाब सफा छ छैन हेर्ने



**फलफुल/जुस :**  
फलफुलमा पाइने खनिजहरूले शरिरलाई पसिनाको माध्यमबाट हुने खनिजको कमिलाई पूर्ति गर्छ र रक्तचाप र मृदुको क्रियाकलाप लाई सन्तुलनमा राख्छ ।



**चिया/कफी :**  
चिया / कफीमा पाइने कैफिनले पिसाबको मात्रा बढाएर शरिरमा पानीको मात्रालाई कमी गर्छ, अत्यधिक गर्मीमा चिया / कफीको मात्रा विचार गर्ने ।



**मदिरा :**  
मदिराले पिसाबको मात्रा बढाएर शरिरमा पानीको मात्रालाई कमी गर्छ, मदिरा सेवन नगर्नु राम्रो ।



**अनावश्यक गर्मी :**  
सकेसम्म सिधै घामबाट बच्नु पर्छ, बाहिर निस्कने बेलामा छाता, टोपी, चश्मा, पातलो तथा खुकुलो कपडा र सन स्क्रिनको प्रयोग गर्ने



**प्रयाप्त निन्द्रा :**  
प्रयाप्त निन्द्रा, तनाव कम गर्ने, रक्तचाप नियमित परीक्षण गर्ने

१५० वर्ष पुगेका, मोटोपना, मुटुरोगी, उच्च रक्तचाप भएकाले विशेष सबधानि अपनाउने।



**व्यायाम :**  
गर्मीमा व्यायाम गर्दा होश पर्याउने । सकेसम्म कम गर्मी भएको बेला (बिहान) हिड्ने, व्यायाम आगाडी पछडी र गर्ने बेलामा पानी पिउने ।

अनुरोधकर्ता  
छिन्नमस्ता गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी

# गर्मीमा तातो हावा वा लुबाट जोगिने उपायहरू



दिउँसो घरबाट बाहिर ननिस्कने



बाहिर निस्कने परे पातलो कपडाले टाउको छोप्ने वा छाता ओढ्ने



फलफूलको रस र पानी पिउने र धेरै पसिना आएमा कहिलेकाहीँ जीवनजल पिउने



पिसो पानीले नुहाउने



मदिरा सेवन नगर्ने



सेतबारीमा कामकाज सकभर बिहान वा बेलुका गर्ने



पिनीको मात्रा बढी भएको ठोस पदार्थ बढी नपिउने

अनुरोधकर्ता  
राजगढ गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, सप्तरी